HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用
MRO-EX3形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

※この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れた後は、

かんたんパン
（作りかた58ページ）

ヨーグルト
（作りかた60ページ）

豆腐のチーズケーキ
（作りかた63ページ）

かんたん肉まん
（作りかた62ページ）

デコレーションケーキ
（作りかた52ページ）

ククレットガイドの見かた

■加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ　グリル　オーブン
レンジ加熱　グリル加熱　オーブン加熱

■付属品の表示例
(角皿(ホーロー製))

(焼網角皿)

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

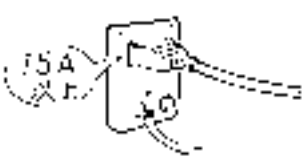
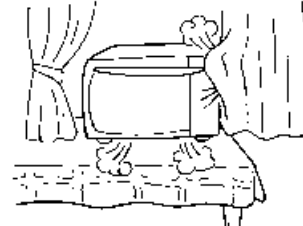
● オート調理のとき
あたため 1ごはん 2牛乳 3かんたんパン …… ゆで野菜 (6葉菜 7根菜) ヘルシー (揚げもの …… 炒めもの) お菓子 (ケーキ クッキー) グラタン

● 手動調理のとき
手動調理キー ― レンジ グリル オーブン PAM発酵(レンジ)
レンジの出力 ― レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W
オーブンの温度 ― 250℃ 210℃ ・・・ 100℃ 発酵(オーブン)
加熱時間 ―― 約2分 2〜3分

■料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(キロカロリー)＝4.18kJ(キロジュール)
容量：1mL(ミリリットル)＝1cc(シーシー)

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

⚠警告

電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）

交流100V（ボルト）以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

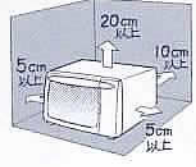
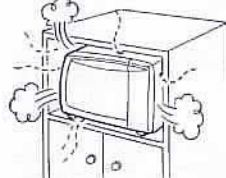
アース線接続

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
●水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床
●酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
(過熱して発火する恐れ)

右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。ガラスの場合は、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
(過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
(感電・漏電の原因)

使用前に包装材は全て取り除くこと。
(発火・火災・やけどの原因)

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
(火災・感電の原因)

- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。
  (雑音や映像の乱れの原因)
  受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)

分解禁止

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
(やけど・感電・けがの恐れ)

調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
(破裂してけがの原因)

本体の上に物を置かない。
(過熱してこげ・変形の恐れ)

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
(破裂してやけどやけがの原因)

電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
(感電や電波漏れの恐れ)

ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。
(本体が倒れてけがや電波漏れの原因)

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
(感電やショートして発火の原因)

ドアに物をはさんだまま使わない。
(電波漏れによる障害の恐れ)

調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)
レンジ加熱でも容器やテーブルプレートなどが熱くなることがあります。

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
(絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)

差込プラグを抜く

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
(発煙・火災・やけどの原因)

吸排気口をふさがない。
(過熱して故障の原因)

使用するとき

レンジのとき

⚠注意

食品は加熱しすぎない。

- 突然沸とうして飛び散ることがある
  水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油分の多い生クリーム、バターなどは加熱中や加熱後食品を取り出すときに飛び散り、やけどの恐れがあります。
  ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。
- こげたり燃える恐れがある
  少量の食品(100ｇ未満)、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度の上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油などはこげたり、燃える恐れがあります。
  ＊少量の食品をオート調理で加熱しないでください。
  ＊ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。

- 加熱室が空のまま加熱しない。
  (異常高温になり故障の原因)

- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。(燃える恐れ)

- あたため で飲みものを加熱しない。
  (沸とうしてやけどの恐れ)

- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器、付属の角皿(ホーロー製)は使わない。
  アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーや加熱室底面のテーブルプレートに触れないようにする。(火花〈スパーク〉、故障の原因)

- 加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。
  (加熱室底面のテーブルプレートが割れて火花〈スパーク〉、故障の原因)
  - 割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。

- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ)
  アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

- 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)

- ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)

グリル、オーブンのとき

⚠注意

接触禁止

- 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、角皿、テーブルプレート、その周辺にふれない。
  (やけどの原因)

- 熱くなったドアや加熱室底面のテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)
- 調理が終わったらすぐに取り出す。
  (余熱で焼け過ぎになる恐れ)

- 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ)

- プラスチック容器をヒーター加熱しない。
  (発火の恐れ)

レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)

加熱室内で食品が燃え出したときは、

1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。

(感電やけがの恐れ)

ぬれ手禁止

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。

(火災の原因)

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

(やけど・感電の恐れ)

操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 ➔10ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に "0" が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、仕上がり設定温度、加熱方法、加熱時間、オーブン温度を表示します。
(表示はイメージ図です。)

PAM発酵キー ➔ 24・25ページ

かんたんパンや、ヨーグルト、納豆の発酵に使います。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートメニューキー ➔ 13~17・19~22ページ

7種類のメニューがオート調理できます。
メニューキーを押してセットします。

ヘルシーキー ➔ 18ページ

3種類のヘルシーメニューが自動調理できます。
キーを押すとヘルシーメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

あたためキー ➔ 12・14~16ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。
表示窓に "0" が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

お菓子キー ➔ 23ページ

2種類のお菓子が自動調理できます。キーを押すとそれぞれのメニューが表示窓に表示され、順次メニューがセットできます。

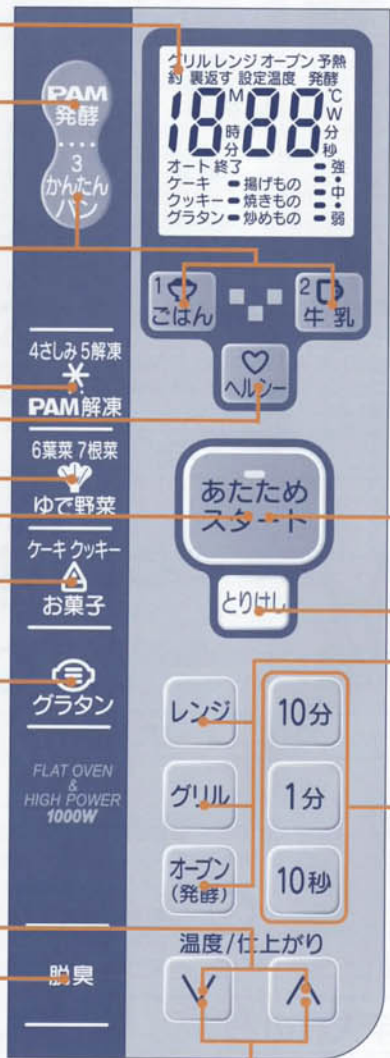
グラタンキー ➔ 23ページ

手作りグラタンや冷凍グラタンが自動調理できます。

仕上がり調節キー ➔10ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

脱臭キー ➔ 8・33ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

※操作パネルはMRO-EX3で説明しています。

各部のなまえ

スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(▬)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まりランプ(▬)が消えます。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

手動調理

手動調理キー ➔ 25~32ページ

● 料理に合わせて レンジ グリル オーブン を選びます。

レンジ: 押すと レンジ700W ➡ レンジ500W ➡ レンジ200W ➡ レンジ100W の順に4段階にセットできます。

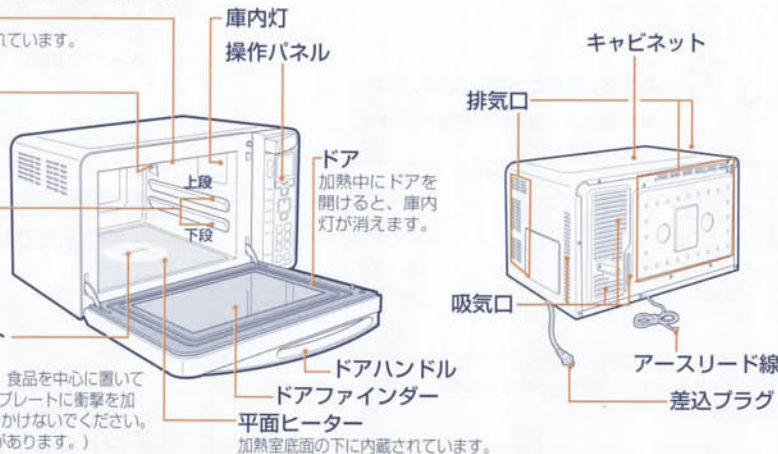
グリル: 押すと グリル がセットできます。

オーブン: 1度押すと「予熱なし」
: 2度押すと「予熱あり」になります。

タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。
レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W グリル 加熱時間は30分計、オーブン は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の レンジ700W レンジ500W は30分計、レンジ200W レンジ100W、PAM発酵(レンジ)、発酵(オーブン)はそれぞれ90分計になります。

温度調節キー ➔ 28・29・31・32ページ

レンジ700W の仕上がり設定温度や オーブン の温度を調節するとき使います。
温度を「あげる」ときは ∧ を押します。
温度を「さげる」ときは ∨ を押します。
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類 / 加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■角皿 1枚 (ホーロー製) (皿受棚にのせます) 急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
■焼網 (角皿にのせて使います) 直火で使うと、変形の原因になります。※焼網は手動調理でも料理編に記載している使いかたに限り使えます。	×	○	○

※付属の角皿、焼網はレンジ加熱で使用できません。
火花(スパーク)や加熱室内壁のフッ素コートがはがれたり、故障の原因になります。

■クックレットガイド
(本書)
■保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で取り出します。)

取っ手(別売品)

加熱のしくみ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

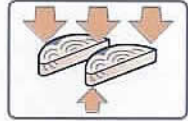
レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。

水を使わないので栄養素が保たれます。

色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

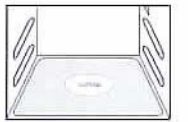
上ヒーターと下ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

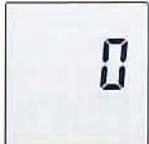
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き（オーブン加熱）をしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

加熱室を空にする

1 差込プラグをコンセントに差し込む

● 表示窓に何も表示されません。ドアを開けると右のように表示します。

2 脱臭キーを押す

3 スタートキーを押す

※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

終了音が鳴ったら空焼きが終る

⚠注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。

(やけどの原因)

使える容器、使えない容器

○印は使える。　×印は使えない。

容器の種類 ＼ 加熱の種類		電子レンジ加熱		ヒーター加熱（グリル、オーブン加熱）	
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。	○	加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	×		×	
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○		○	
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○	ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×	
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○	耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×	ただし、「オーブン・グリル、使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器	×	耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし、PAM解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×	
ラップ類		○	耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×	ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		×	電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○	ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		×	こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	×	ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。

■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

知っておいていただきたいこと

必ずククレットガイドに記載している方法でお使いください。
記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

● ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

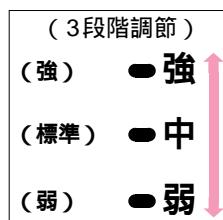
仕上がり調節キー ∨ ∧ について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

ヘルシー (揚げもの ～ 炒めもの)、3かんたんパン 、PAM解凍 (4さしみ 5解凍)、お菓子 (クッキー)、グラタン、PAM発酵 (レンジ)のとき、3段階に調節できます。

∧ 押すと 強 、∨ 押すと 弱 になります。通常は 中 になっています。

(3段階調節)

(強)	強
(標準)	中
(弱)	弱

あたため 1ごはん 2牛乳 ゆで野菜 (6葉菜 7根菜) お菓子 (ケーキ)のとき、5段階に調節できます。初めは 中 にセットしてありますが 1ごはん 2牛乳 はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。

あたため 1ごはん 2牛乳 は、仕上がり調節キーを押すと仕上がり設定温度も表示します。仕上がり設定温度は5℃間隔で5段階に調節できます。仕上がり調節 中 の標準仕上がり設定温度はそれぞれオートキーにより異なります。

(5段階調節)

(強)	強
(やや強)	•
(標準)	中
(やや弱)	•
(弱)	弱

● 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
● 仕上がり調節は、あたため の場合、仕上がり設定温度を表示している間に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品の現在温度表示について

あたため 1ごはん 2牛乳、手動 レンジ (仕上がり設定温度が50℃以上の場合)では加熱中に食品の現在温度を40℃から5℃ごとに仕上がり設定温度より10℃低い温度まで表示します。なお現在温度は食品のおよその平均温度です。
食品やメニュー、仕上がり設定温度によって現在温度を表示しない場合があります。

メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態でドアを開閉して表示窓に" 0 "を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディ音の切り替えはできません。)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、" ピピピ "とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

お弁当のあたためについて

ラップやふたをはずし、あたためたくない漬けものなどを取り出します。またアルミケースやバラン、ゆでたまご、しょうゆやソースの入った容器(火花や破裂の恐れ)は必ず取り出してから レンジ700W (加熱時間設定)で加熱します。お弁当の中身の材質によって仕上がりに差のでることがあります。市販のお弁当で使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。加熱時間の目安は1個(1人分)約450g: レンジ700W 約1分30秒です。

トースト、もちは焼けません

加熱室が大きいため、焼き色がつきません。

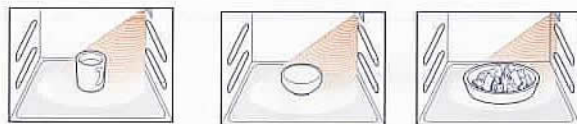
次ページにつづく ▶

知っておいていただきたいこと

赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。
赤外線センサーを正しく働かせるためには。

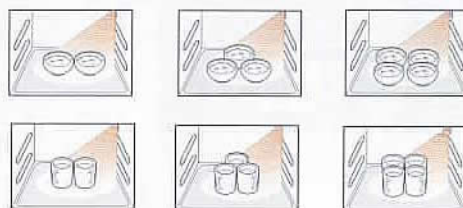
●ラップやふたをしないで加熱します。

ラップやふた(陶磁器、ガラス製、プラスチック製)を使うと赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれず、仕上がり温度が変わることがあります。(カレーやシチューは飛び散る恐れがあるのでラップをします。破裂しやすい丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)

●食品の分量に合った大きさの容器を使います。

食品の表面温度を正しくはかるため、陶磁器または耐熱ガラス容器に入れて加熱します。(PAM解凍 は発泡スチロールのトレーに入れたままで、 ゆで野菜 はラップで包み、そのままテーブルプレートに置きます。) 容器の大きさは食品を入れたとき八分目位になる大きさにします。連続して使うときは容器は冷たいものに替えて使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりすると赤外線センサーが正しく働きません。

＊容器の半分以下の量のときは レンジ700W か レンジ500W (加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)

●食品の置きかたは

容器に入れて必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。テーブルプレートの端や角に置くと赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれないときがあり、上手に仕上がらない場合があります。

- 食品の重量が100g未満のときや小さいものを端や角に置いて加熱すると、赤外線センサーで正しく検知できませんのでオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して、様子を見ながら加熱します。(26ページ参照)
- 2個(2杯)以上を同時に加熱するときは、使う容器や食品の分量、加熱する前の食品の温度をだいたい合わせてください。1個の食品の分量はそれぞれ100〜300gまでにします。

●違う種類の食品を同時にあたためるときは手動調理で

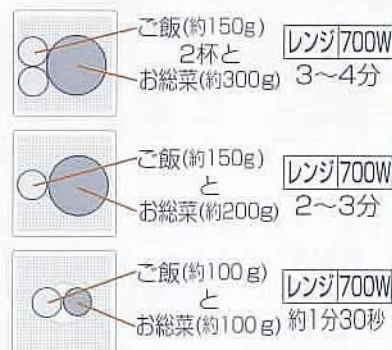
オートで加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。同時に加熱するときは

レンジ700W か レンジ500W (加熱時間設定)で様子を見ながら加熱します。(26ページ参照)

- 組み合わせる食品は冷めたご飯とお総菜です。

1つの食品はそれぞれ100〜300g、加熱する前の食品の温度はだいたい合わせてください。
＊冷凍食品の解凍あたためはできません。

- 加熱時間と置きかたは・・・右図を参照します。

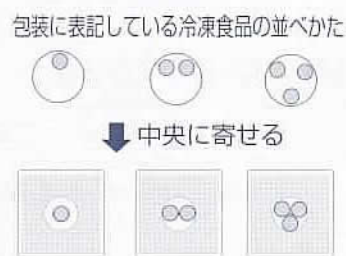
ご飯を左側に、お総菜は右側に置きます。
＊加熱終了後仕上がりに差がでたときは熱くなった食品は取り出し、加熱がたりない食品は中央に寄せてさらに加熱します。

●加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オーブンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。ドアを開いて充分冷まして使うか、レンジ700W または レンジ500W (加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)
また、電子レンジ調理でも長時間使用したり連続して使用した後は、容器やテーブルプレートが熱くなっているので、赤外センサーが正しく働きません。同様に冷ましてから使うか加熱時間を設定して使ってください。(26ページ参照)

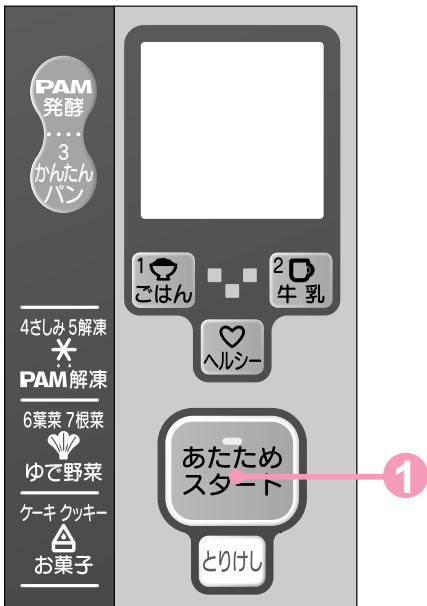
●フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは

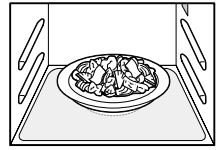
包装に表記している冷凍食品の並べかた

⬇ 中央に寄せる

食品メーカーが包装に表記している冷凍食品の並べかたで、丸皿を円で表している図をテーブルプレートに描かれている円と間違えて、食品を端に置いて加熱してしまうと、上手に仕上がりません。(加熱不足や加熱にむらがでることがあります。)
必ず容器(陶磁器やガラス製)にのせるか、メーカーが指示するケースに入れてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。加熱時間は食品メーカーの指示の レンジ500W (加熱時間設定)で加熱します。(26ページ参照)
＊から揚げやコロッケ、シューマイなど小さくて油を多く含む食品はオート調理できません。 レンジ500W (加熱時間設定)で様子を見ながら加熱します。(26ページ参照)

オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしくあたためます。

あたための使いかた

食品を入れる

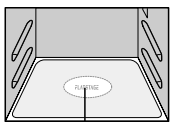
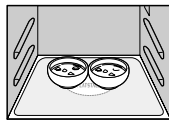
食品はテーブルプレートの中央に置く
(2個以上の場合は中央に寄せて置きます。)

例:お総菜のあたための場合
(14ページ参照)

1 あたためキーを押す

途中で変わる

■仕上がり設定温度が表示され、庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中から食品の現在温度の目安を表示します。

標準仕上がり設定温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で調節できます。仕上がり設定温度を調節するときは温度を表示している間に仕上がり調節キーで行います。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

- 牛乳のあたためは 2 牛乳 を使います。(17ページ参照)
- お酒のあたためは手動調理を使います。(26、29、40ページ参照)
- ご飯のあたため、冷凍ご飯の解凍あたためは、1 ごはん で加熱します。
- あたため キーは、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれないことがあるので、発煙・発火の恐れがあります。

あたため 解凍あたため 1ごはん のコツ

1回の分量は適量で (16ページ参照)
1～4人分(食品と容器を合わせて1,200ｇまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。
食品の重量が100ｇ未満のときは、レンジ 500W (加熱時間設定)で加熱します。
(26ページ参照)

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。 加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。またテーブルプレートが熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。
(26ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。

市販の調理済み食品は
- メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。
- 置く位置はテーブルプレートの中央に置いて加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

2個以上の食品を加熱する場合は
- 食品の分量を同じくらいにします。

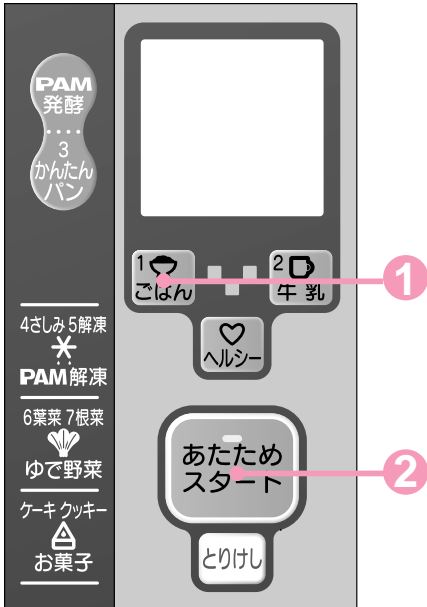
食品の仕上がり温度は
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

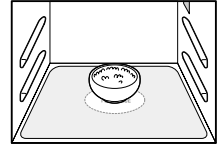
仕上がりがぬるかったときや冷めかけたときは
レンジ 700W (加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。
- あたため や 1ごはん で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

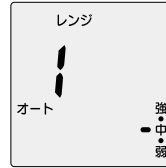
インスタント食品やパックされたご飯は
40ページを参照して加熱します。

オートメニュー 1 ごはん

ご飯、ピラフのあたためや解凍あたためにに使います。

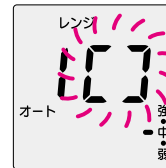
1ごはん の使いかた

食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く

例:ご飯の場合
(14ページ参照)

1 1ごはん キーを押す

数秒後に変わる

■仕上がり設定温度が表示されスタートのランプが点滅します。

標準仕上がり設定温度は80℃に設定しています。仕上がり設定温度は70℃～90℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す

途中から食品の現在温度の目安を表示します。

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

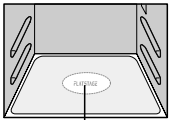
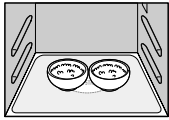
ごはんの置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれないことがあるので、発煙・発火の恐れがあります。

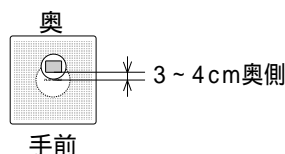
※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)

ラップの使い分けは

●お総菜のあたためはほとんどラップをしません。調理済みの冷凍食品の解凍あたためはラップをします。(14・15ページ参照)

●冷蔵や常温のご飯はラップはしません。冷凍ご飯の解凍あたためはラップをします。(14・15ページ参照)

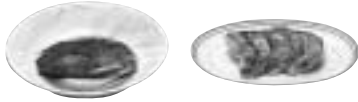
冷めたご飯やピラフなどのかたまりがほぐせるものはほぐしてから加熱する

冷凍ご飯は 1ごはん やや強 で加熱する

ご飯1杯分(約150g)を厚さ2～3cmの四角形に形作り、ラップで包んで冷凍したご飯は、ラップが重なっている方を下にして、平皿にのせて加熱します。(15ページ参照)
冷凍ご飯を繰り返し加熱する場合は、加熱室の中心より3～4cm奥側に寄せて置いてください。

常温のご飯1杯をあたためる場合は、約22秒で仕上がります。

茶わん150g、常温のご飯150gの場合 1ごはん 弱 で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が作動し、約22秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が作動しないことがあります。)またバラツキにより加熱時間が長くなることがあります。

冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除きます。)

いか料理をするとはじける
レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。

スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。
このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。

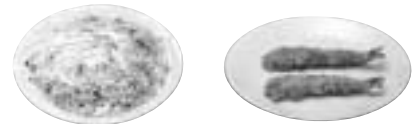
オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(16・26ページ参照)

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は PAM解凍 を使います。(20ページ参照)

冷凍ご飯、お総菜の解凍あたためのコツ

包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。

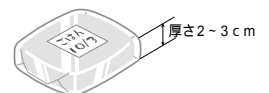
重ならないように並べて
シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

★**熱いものは**
よく冷ましてから冷凍します。

★**ご飯やカレーなどは**
ご飯は1杯分(約150g)ずつ小分けして、カレーなどは1皿分(100〜300g)に分け、薄く(2〜3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ取り除いておきます。)

★**野菜は**
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100〜200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

あたため 1ごはん メニュー

ご飯、お総菜のあたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1～2人分(4人分)です。(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです。)
●3人分以上は仕上がり調節を やや強 か 強 にします。
●食品の重量が100ｇ未満のときは手動調理(加熱時間設定)であたためます。(26ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり (1ごはん で加熱) 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。600ｇ以上の冷蔵のものは仕上がり調節 やや強 に合わせる。	×
	●チャーハン・ピラフ (1ごはん で加熱) 加熱後、かき混ぜる。	
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。 300ｇ以上のものは仕上がり調節 やや弱 に合わせる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。 仕上がり調節を やや強 に合わせる。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。	×

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから仕上がり調節 やや弱 に合わせる加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。) 300ｇ以上のものは仕上がり調節 やや強 に合わせる	●
	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節 やや弱 に合わせる。	×

あたため 1ごはん メニュー

冷凍ご飯、冷凍お総菜の

解凍あたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1～2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです。)
●食品の重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(26ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類	●冷凍ご飯 (1ごはん やや強 で加熱) 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにし、中央に寄せる。 ●冷凍チャーハン・ピラフ(1ごはん やや強 で加熱) ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 ●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの	●冷凍ハンバーグ、天ぷら、フライ、コロッケ 皿に並べる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。ハンバーグは仕上がり調節 やや強 で天ぷら、フライ、コロッケは やや弱 か 弱 に合わせる。	●

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの	●冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●

あたため 1ごはん メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

あたためのめ目安時間

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ 700W 分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g（1杯）	約1分
	おにぎり	×	150g（1個）	約1分
	チャーハン・ピラフ	×	250g（1人分）	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば	×	250g（1人分）	約2分30秒
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	×	100g（1人分）	約1分
	焼きとり	×	150g（5串）	約1分40秒
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	約40～50秒
	コロッケ	×	150g（2個）	50秒～1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g（1人分）	約1分40秒
	酢豚・八宝菜	×	300g（1人分）	約2分30秒
煮もの	野菜の煮もの	×	200g（1人分）	1分40秒～1分50秒
	煮魚	×	100g（1切れ）	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g（10～13個）	約1分10秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	約1分40秒
	みそ汁 コンソメスープ	×	150mL（1人分）	1分10秒～1分40秒

（1mL＝1cc）

解凍あたための目安時間

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ 700W 分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	冷凍ご飯	●	150g（1杯）	2分～2分30秒
	冷凍おにぎり	●	150g（1個）	2分～2分30秒
	冷凍チャーハン・ピラフ	●	250g（1人分）	3分20秒～4分
	冷凍スパゲッティ	●	250g（1人分）	3分20秒～4分
焼きもの／揚げもの	冷凍ハンバーグ	●	100g（1人分）	2分30秒～3分
	冷凍天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	約1分40秒
	冷凍コロッケ	×	150g（2個）	2分～2分30秒
炒めもの	冷凍八宝菜	●	300g（1人分）	3分30秒～4分30秒
	冷凍ミートボール	●	100g（1人分）	約2分10秒
蒸しもの	冷凍シューマイ	●	200g（10～13個）	2分30秒～3分
汁もの	冷凍カレー・シチュー	●	200g（1人分）	3分30秒～4分

― 市販のご飯、おにぎりのあたためは・・・・・ ―

● 市販の真空パックのご飯をあたためる時は、40ページを参照します。

● 市販のおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動で加熱します。

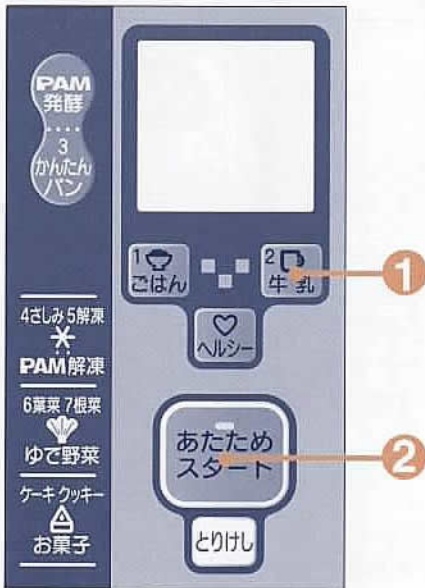
まんじゅう、パン、冷凍野菜の加熱時間

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。

●印はラップをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	分 量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
	冷凍あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	50秒～1分10秒	
	まんじゅう	×	100g（2個）	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	パン類	×	80g（1～2個）	約20秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分～1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、こげたり乾燥することがある。(22ページ参照)
	ほうれん草・いんげん	×	200g	1分50秒	
	枝豆・かぼちゃ	●	200g	約3分	
	スイートコーン	●	300g（1本）	5～6分	包装をはずしてサッと水にくぐらせラップに包んで加熱する。

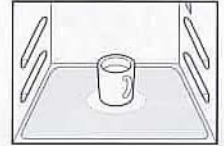
牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

2牛乳 の使いかた

食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に置く

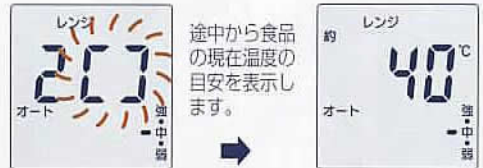
牛乳の場合
(38ページ参照)

2牛乳 キーを押す

数秒後に変わる

■仕上がり設定温度が表示されスタートのランプが点滅します。

標準仕上がり設定温度は60℃に設定しています。仕上がり設定温度は50℃～70℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

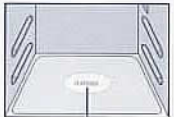
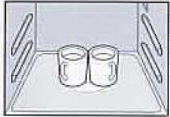
スタートキーを押す

途中から食品の現在温度の目安を表示します。

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

牛乳の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

牛乳が2個以上の場合、中央に寄せる

※端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。また沸とうしたり、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

● お酒のあたためは手動調理を使います。(26、29、40ページ参照)

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)

2牛乳 のコツ

分量は

1杯(200mL)から4杯(4杯は 2牛乳 やや強 で加熱)までです。1杯が½量以下の時は レンジ 700W か レンジ 500W (加熱時間設定)で加熱します。(26ページ参照)(1mL=1cc)

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます

容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

牛乳びんでの加熱はできません。

牛乳の仕上がり温度は

容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

牛乳は冷蔵室から出したものを使います

仕上がりがぬるかったときは

レンジ 700W (加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。2牛乳 で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

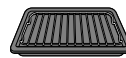
加熱室は冷ましてから使う

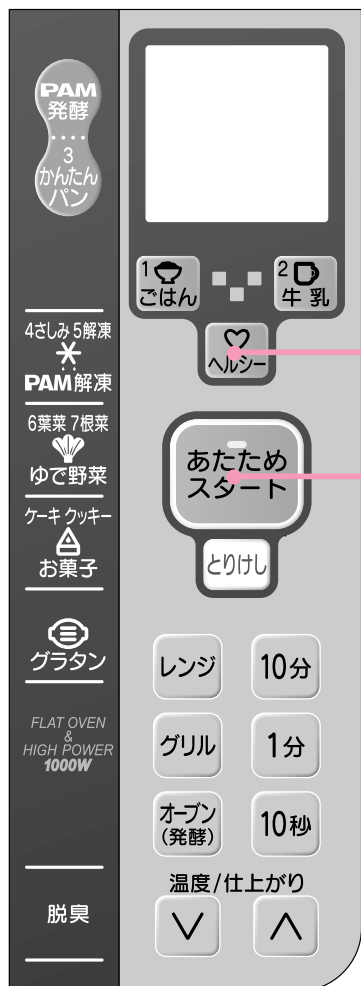
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。 加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。充分冷ましてから使うか、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)

オート調理

ヘルシーメニュー

揚げもの
焼きもの
炒めもの

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジでカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

揚げもの	焼きもの	炒めもの
上段	上段	
付属の焼網、角皿を使う。	付属の焼網、角皿を使う。	付属品は使わない。

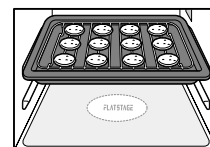
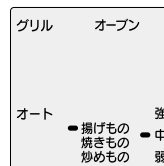
ヘルシー の使いかた

(例) 揚げもの の場合

食品を入れる

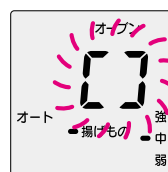
ヒレカツの場合
(47ページ参照)

1

ヘルシー キーを1度押す

表示窓のメニューを揚げものに合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに揚げもの➡焼きもの➡炒めもの➡揚げものとセットできます。

2

スタートキーを押す

途中で変わる ➡

⬇途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。
■角皿にのせたまま取り出します。

ヘルシー キーのコツ

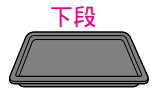
揚げもの のコツは47ページを参照します。
焼きもの のコツは48ページを参照します。
炒めもの のコツは49ページを参照します。

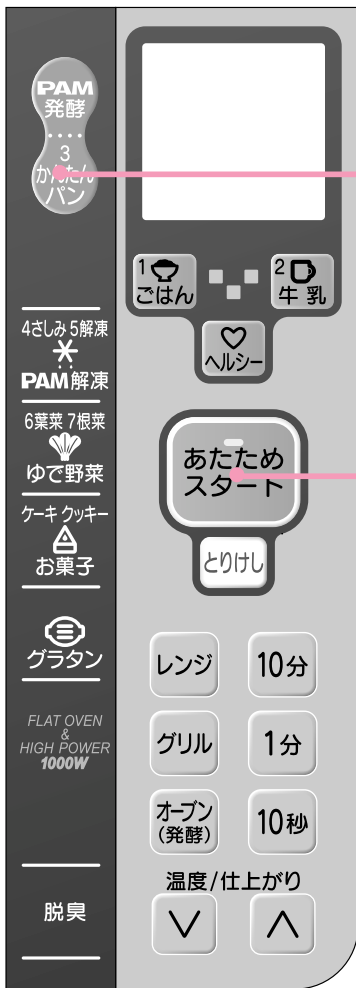
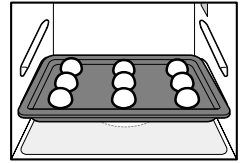
⚠ 注意

炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。
少量(表示の分量の½量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オートメニュー

3 かんたんパン

本格オーブンだからパン作りもかんたん。形をかえて、トッピングをかえて、いろいろな味が楽しめます。

付属の角皿を使う。

3 かんたんパン の使いかた

食品を入れる

かんたんパン(9個)の場合
(58ページ参照)

1 3かんたんパン キーを押す

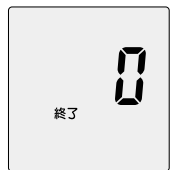
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

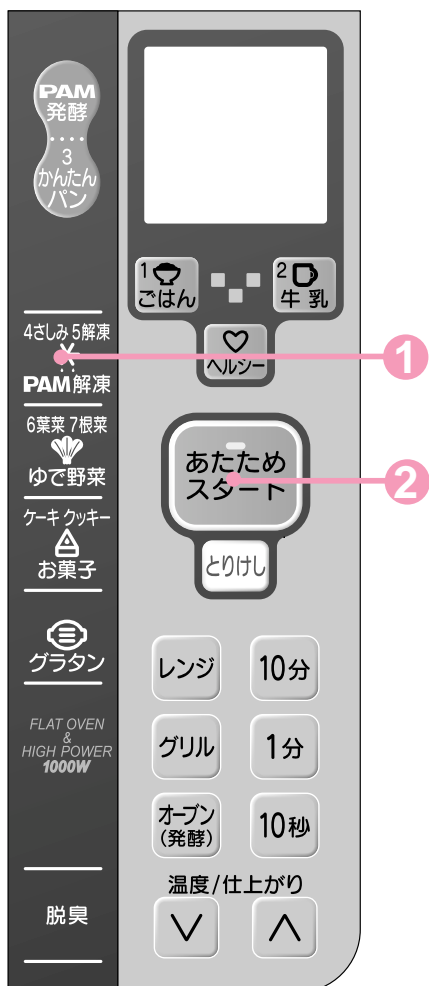
表示が“ 終了 ”になり、加熱が終ります。

3 かんたんパン のコツ

3かんたんパンのコツは58・59ページを参照します。

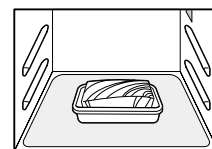
オート調理

オートメニュー PAM解凍

生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

PAM解凍 4さしみ 5解凍 の使いかた （1度押し：4さしみ　2度押し：5解　凍）

(例) 4さしみ の場合

食品を入れる

食品は発泡スチロール製のトレーにのせ、テーブルプレートの中央に置く

まぐろの場合
(21ページ参照)

1 PAM解凍 キーを1度押す

表示窓の番号を4に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

PAM解凍 キーを押すごとに 4➡5➡4 とセットできます。

2 スタートキーを押す

途中で変わる ➡

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“ 終了 ”になり、加熱が終ります。

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまく解凍できない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 100W か レンジ 200W (加熱時間設定)で様子を見ながら加熱してください。(38ページ参照)

PAM解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

PAM解凍の上手な使いかた

●冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。

●一度に解凍できる分量は、100〜1,000gです。
分量が100g未満のときは手動 レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。（38ページ参照）

●冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。

●容器は発泡スチロール製のトレーを使って
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。
トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

●アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり（側面）に巻きます。
アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。

●PAM解凍 4さしみ 5解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、PAM解凍（1度押し）4さしみ にします。
解凍後、すぐ調理する場合は、PAM解凍（2度押し）5解凍 にします。
（冷凍野菜の解凍（16ページ参照）、調理済み冷凍食品を解凍する場合は、レンジ 200W で200gで4〜5分を目安に様子を見ながら解凍します。）

●解凍が足りなかったときは、手動 レンジ 100W で様子を見ながらさらに解凍します。

●とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 レンジ 100W で途中様子を見ながら解凍します。

PAM解凍 4さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

PAM解凍 5解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍します。

アルミホイルを使って

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

●600g以上を解凍するときは、仕上がり調節 中 設定のものは 弱 に、強 設定のものは 中 にそれぞれ合わせて解凍します。
●残り時間が表示されてから、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。
●解凍後必ず3〜5分そのまま置いて自然解凍します。

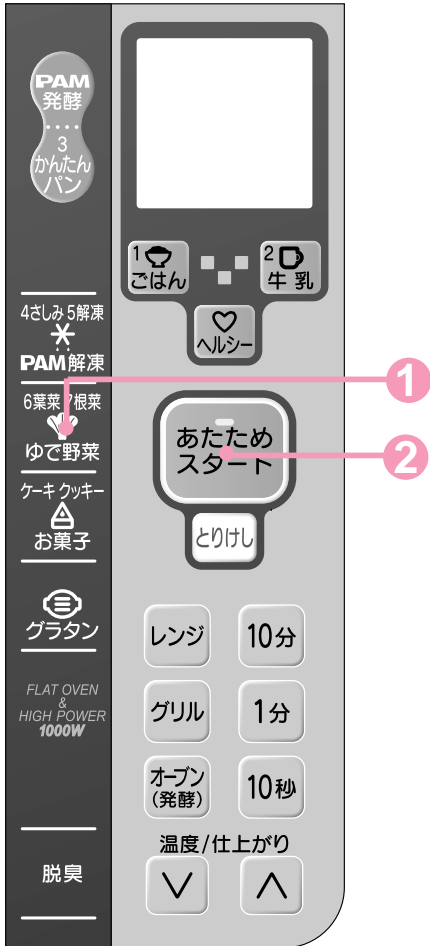
上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

★材料は新鮮なものを
1回分ずつ（200〜300g）に分け、1〜3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
★ラップなどでピッタリ密封を
★魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

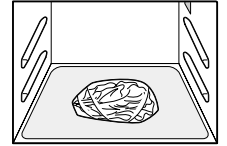
オート調理

オートメニュー ゆで野菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

ゆで野菜 6葉菜 7根菜 の使いかた（1度押し：6 葉 菜 / 2度押し：7 根 菜）

(例) 6 葉菜 の場合

食品を入れる

食品はラップに包んでテーブルプレートの中央に置く

ほうれん草の場合
（38ページ参照）

1 ゆで野菜 キーを1度押す

表示窓の番号を6(葉菜)に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

ゆで野菜 キーを押すごとに6➡7➡6とセットできます。

2 スタートキーを押す

途中で変わる ➡

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“ 終了 ”になり、加熱が終ります。

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)

ゆで野菜 のコツ

1回の分量は

6葉菜 で加熱する葉菜、果・花菜類は100〜500gです。300g以上は 仕上がり調節 やや強 か 強 で加熱します。7根菜 で加熱する根菜類は100〜1000gです。丸ごとのじゃがいも300g以上を加熱するときは仕上がり調節 やや強 か 強 で加熱します。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて

ゆで野菜 はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときはまとめてラップに包んで加熱します。

少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオート調理できません。レンジ 500W (加熱時間設定)で様子を見ながら加熱します。(26ページ参照)
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のとき乾燥したり、火花が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ浸るくらいの水を入れてラップでおおい、同様に加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。必ずふきんでふきとってください。

仕上がり調節キーは

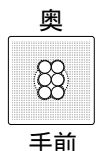
やわらかめにしたい場合は、やや強 か 強、固めにしたい場合には やや弱 か 弱 にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。(38ページ参照)

＊葉・果花菜、根菜の種類と区分けは38ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は16ページを参照し、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱します。

＊ラップに包んだじゃがいも6個を加熱するときは図のように置いて加熱します。

奥

手前

オート調理 **お菓子** ケーキ クッキー

ケーキ 下段 付属の角皿を使う。

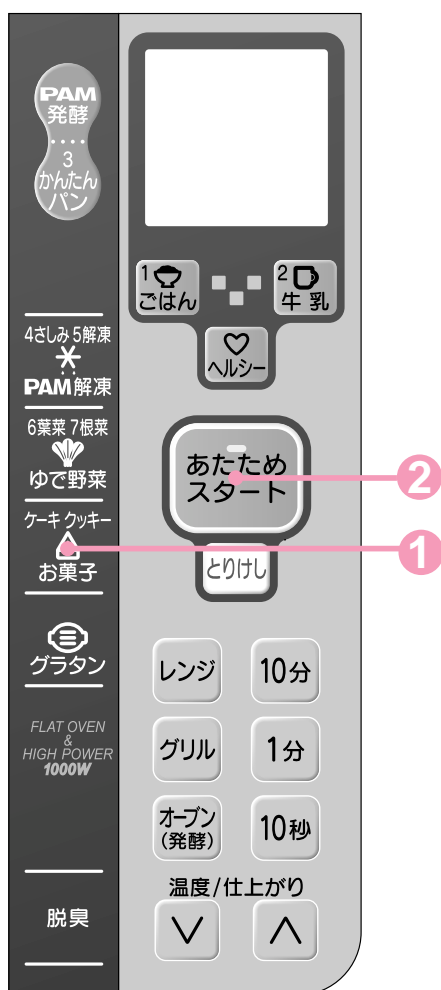
クッキー 下段 付属の角皿を使う。

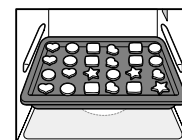
広い加熱室だから直径15cmから24cmのスポンジケーキやチーズケーキが上手に焼けます。クッキーは1度にたくさん作れます。

オート調理 **グラタン** グラタン

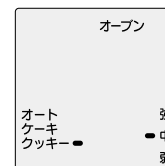
グラタン 下段 付属の角皿を使う。

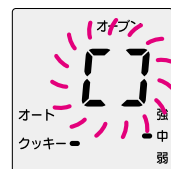
手作りグラタンや冷凍グラタンもキーを選んでスタートキーを押すだけのかんたん操作です。

お菓子 の使いかた

(例) クッキー の場合

食品を入れる

クッキーの場合
（51ページ参照）

1 お菓子 キーを2度押す

■スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとにケーキ ➡クッキー ➡ケーキとセットできます。

2 スタートキーを押す

途中で変わる ➡

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終ります。

お菓子・グラタン キーのコツ

お菓子ケーキ のコツは52ページを参照します。

お菓子クッキー のコツは51ページを参照します。

グラタン のコツは45ページを参照します。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は

ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドに記載しているメニューのなかで**標準量**とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは

ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。
手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。ただしオーブン料理で焼むらが気になるときは焼き時間の½～⅔を経過してからドアを開いて食品を入れかえてください。

オート調理できる分量は

ククレットガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。
(26ページ参照)

追加加熱は手動調理で

オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

あたため キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す

空焼きを防止するため、約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 ごはん	レンジ 1 オート 強•中•弱	レンジ	**使用しない**（テーブルプレートの中央に容器を置きます。）
2 牛乳	レンジ 2 オート 強•中•弱	レンジ	
3かんたんパン	オーブン 3 オート 強•中•弱	オーブン	下段
PAM解凍 4 さしみ	レンジ 4 オート 強•中•弱	レンジ	**使用しない**（テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。）
PAM解凍 5 解凍	レンジ 5 オート 強•中•弱	レンジ	
ゆで野菜 6 葉菜	レンジ 6 オート 強•中•弱	レンジ	**使用しない**（テーブルプレートの中央にラップに包んだまま置きます。）
ゆで野菜 7 根菜	レンジ 7 オート 強•中•弱	レンジ	

PAM発酵 の上手な使いかた(応用)

料理編に記載してあるイギリスパン、バターロール、ピザの一次発酵を PAM発酵 (レンジ)で行う場合は・・・・

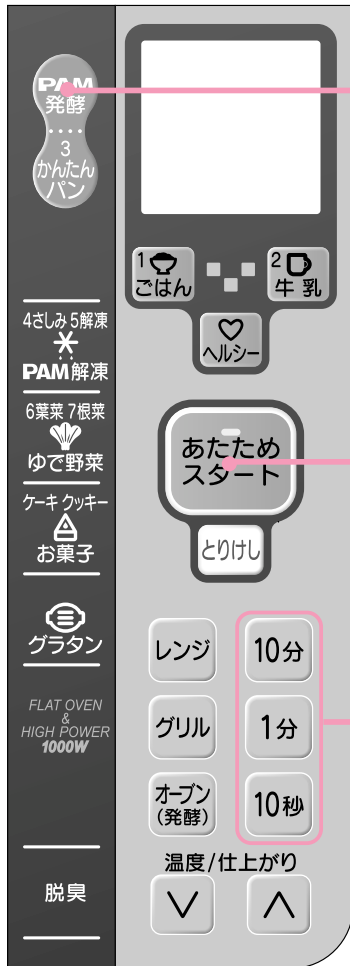
- ●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)
- ●58ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
- ●角皿を使う二次発酵 は PAM発酵 (レンジ)ではできません。オーブン (発酵)で行います。

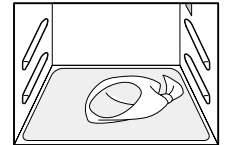
PAM発酵 仕上がり調節 中 で・・・

メニュー・記載ページ	分 量	一次発酵時間
イギリスパン(57)	各1型分	20～30分
バターロール(56) オニオンロール(57)	各9個分	15～20分
ピザ(57)	1枚分(直径26cm)	10～15分

PAM発酵

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。

PAM発酵（レンジ）の使いかた

食品を入れる

食品はテーブルプレートの中央に袋に入ったまま置きます。

かんたんパン生地の場合
（58ページ参照）

PAM発酵 キーを押す

タイマーセットキーを押し時間を合わせる

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

PAM発酵 の上手な使いかた

●**角皿を使って PAM発酵（レンジ）はできません。**
火花(スパーク)の原因となります。

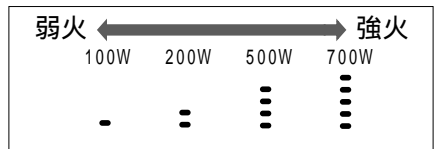
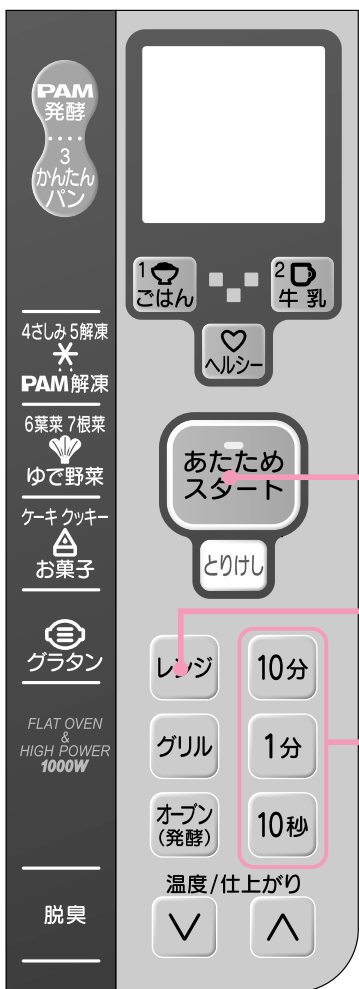
●**メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)**
PAM発酵（レンジ）は仕上がり調節でメニューに適した電波（高周波）の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりません。

●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン（1度押し）で温度調節キー ∨ を押して 発酵 に合わせ様子を見ながら行ってください。
（31ページ参照）

PAM発酵（レンジ）メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
PAM発酵（レンジ）	強	甘酒(61)
	中	かんたんパン(58) ピザ・ミニピザ(59) レーズンパン(59) セサミパン(59) かんたん肉まん(62) かんたんカレーパン(63)
	弱	ヨーグルト(60) チーズ風ヨーグルト(60) ヨーグルトソース(60) 納豆(61)

レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで４段階に調節できます。

弱火 ⟷ 強火
100W 200W 500W 700W

レンジ（加熱時間設定）の使いかた

食品を入れる

みそ汁の場合
（16ページ参照）

1
レンジ キーを 1度押す

■ レンジ キーを押すごとに出力は700W ➡ 500W ➡ 200W➡100W の順に調節できます。

2
タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終ります。

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100ｇ当たり レンジ 700W の加熱時間の目安（標準温度20℃のとき）

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分〜1分30秒	50秒〜1分
	根菜類	1分30秒〜1分50秒	50秒〜1分
魚介類		1分30秒〜1分50秒	50秒〜1分
肉類		1分50秒〜2分20秒	1分〜1分20秒
ご飯類		——	30秒〜50秒
めん類		——	50秒〜1分
汁もの（みそ汁・スープなど）		——	1分10秒〜1分30秒
飲みもの	酒	——	30秒〜40秒
	牛乳	——	40秒〜50秒
パン・まんじゅう		——	20秒〜40秒
ケーキ		50秒〜1分	——

※ レンジ 500W で加熱する場合は1.2倍の加熱時間にします。

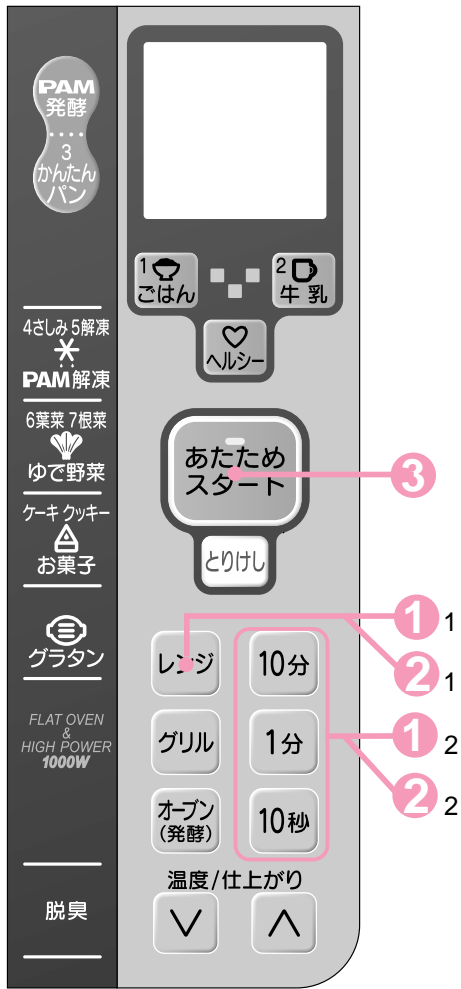
●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

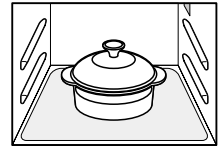
●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。また夏と冬でも多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100ｇ未満)を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20〜50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ700W レンジ500W と レンジ200W レンジ100W の 自動切換 リレー加熱

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500W でひと煮立ちさせ、レンジ200W または レンジ100W でゆっくりじっくり加熱します。

(例) レンジ700W ➡ レンジ200W のリレー加熱の場合

食品を入れる

ご飯の場合
(44ページ参照)

1 レンジ700W または レンジ500W に セットする

1. **レンジ キーを押し、レンジ700W または レンジ500W を選ぶ**

※ レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、2の レンジ キーは受けつけません。

2. **タイマーセットキーを押し時間を合わせる**

2 レンジ200W または レンジ100W に セットする

1. **レンジ キーを押し、レンジ200W または レンジ100W に合わせる**

2. **タイマーセットキーを押し時間を合わせる**

3 スタートキーを押す

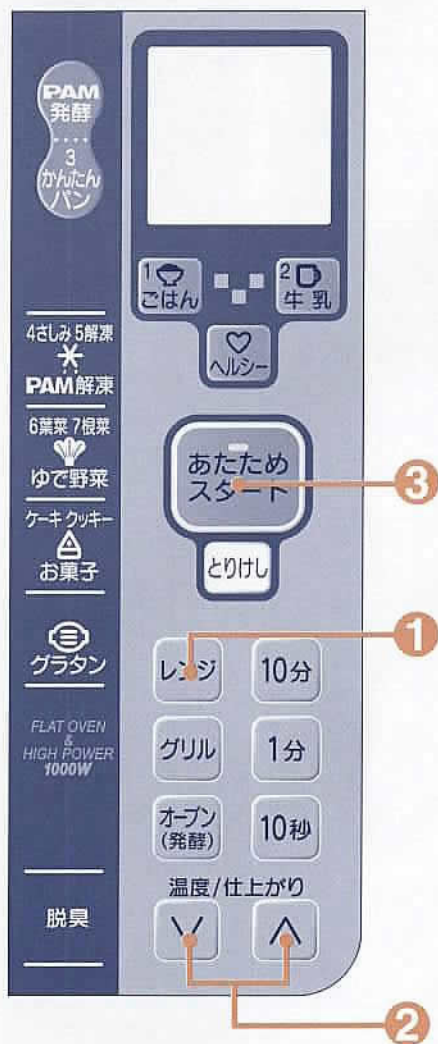
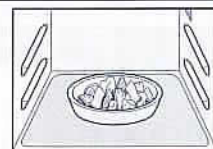
途中で変わる ➡
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が " 終了 " になり、加熱が終ります。

-10・10・20・30・40・60・70・80・90
アイスクリーム　バター　お酒 牛乳　おかず

（ドア前面部の食品の仕上がり設定温度目盛を目安に加熱します。）

レンジ（仕上がり設定温度）の使いかた

食品を入れる

煮もののあたための場合（15ページ参照）

1 レンジ 700W をセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ 700W を選ぶ

※ レンジ 500W レンジ 200W または レンジ 100W にセットしたときは、2の温度調節キーは受けつけません。

2 温度調節キーを押し仕上がり温度を設定する

■標準設定温度は75℃に設定されています。5℃間隔で－10℃から95℃まで設定できます。

仕上り温度を設定する

3 スタートキーを押す

途中から食品の現在温度の目安を表示します。（仕上り温度を50℃以上に設定した場合）

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

レンジ(仕上がり設定温度)のコツ

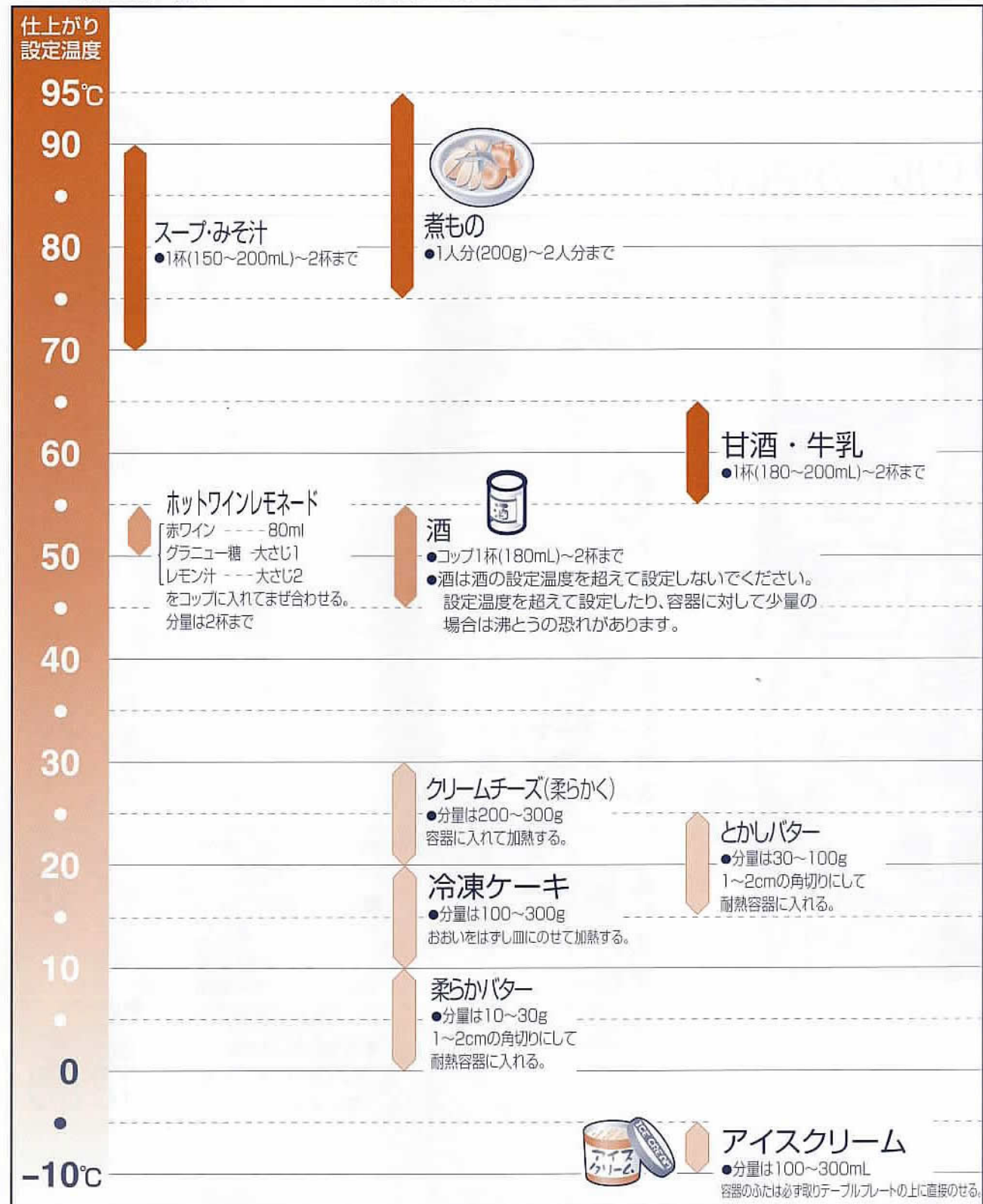
●加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オーブンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。また「C06」を表示しない場合でも、調理終了後にテーブルプレートが熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあり加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷まして使うか、レンジ 700W（加熱時間設定）で加熱してください。(26ページ参照)

●食品の仕上がり温度は、食品の形状や材質、使用する容器の形状や重さ、材質、季節（夏と冬）によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

追加加熱をするときは レンジ 700W（加熱時間設定）で様子をみながら加熱します。(26ページ参照)

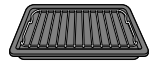
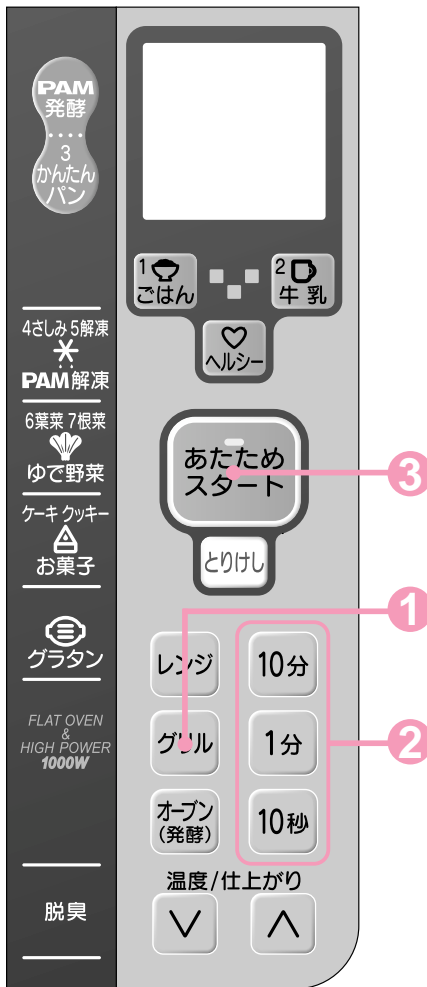
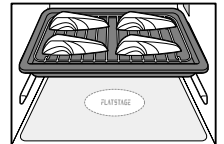
仕上がり設定温度と食品の目安

●ご飯や牛乳のように専用オートキーがあるものは 1ごはん 2牛乳 キーをそれぞれ使います。
仕上がり設定温度で加熱するときは、この表の設定温度を目安にしてください。

(1mL=1cc)

●ラップやふたをしないで加熱します。
●特に熱く仕上げたいときには、仕上がり設定温度を90℃以上に設定してください。
●調理済み冷凍食品の解凍あたためはできません。あたため 1ごはん キーか、
レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)
●とかしチョコレートはレンジ200W(加熱時間設定)で加熱します。(40ページ参照)
●分量は食品の重量を示してます。(容器は含みません)
●使用する容器は、食品を入れたとき八分目位になる大きさが目安です。
●徳利でお酒をあたためる場合は レンジ700W(加熱時間設定)で加熱します。(26・40ページ参照)
●カレーやシチューは あたため か レンジ700W(加熱時間設定)で加熱します。(16・26ページ参照)

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。
鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

グリル の使いかた

上段

付属の焼網、角皿を使う。

食品を入れる

鮭の塩焼きの場合
(42ページ参照)

1 グリル キーを押す

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

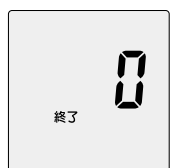
■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。

●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

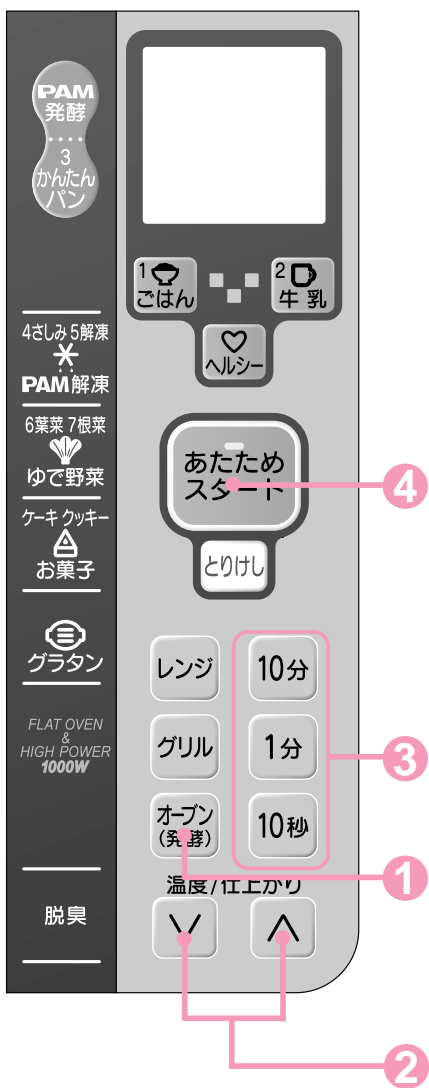
表示が"終了"になり、加熱が終ります。

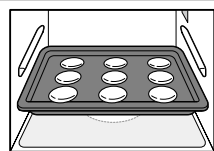
●食品は角皿にのせたまま取り出します。

手動調理 オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

角皿の上段・下段は、メニューに合わせる

付属の角皿を使う。

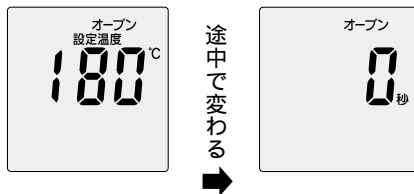
オーブン (予熱なし)、発酵(オーブン)の使いかた

(例) オーブン (予熱なし) の場合

食品を入れる

シュークリームの場合
(55ページ参照)

1 オーブン キーを1度押し オーブン (予熱なし)にする

2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

途中で変わる

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

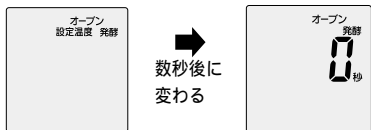
(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

発酵のときは

温度調節キー ∨ を押して 発酵 (オーブン)に合わせます。

数秒後に変わる

加熱中に温度を変えるとき

温度調節キー ∨ ∧ を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

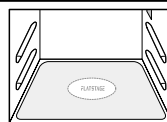
オーブン（予熱あり）の使いかた

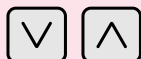
角皿の**上段**・**下段**は、メニューに合わせる

付属の角皿を使う。

（バターロールの場合）（56ページ参照）

予熱をする

加熱室を空にする

1 **オーブン**キーを2度押し**オーブン**（予熱あり）にする

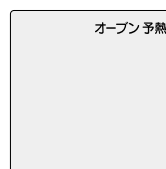
2 **温度調節キーで温度を合わせる**

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。

数秒後に変わる

3 **タイマーセットキーを押し時間を合わせる**

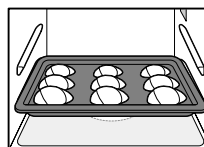
※時間は調理時間です。

4 **スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。

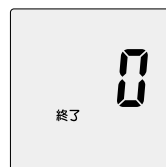
予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

バターロールの場合

5 **スタートキーを押す**

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

追加加熱などで予熱が不要なとき
（予熱なし）の使いかた（31ページ）の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー ∨ ∧ を押すと、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キー ∨ ∧ を押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です
その後は自動的に210℃になります。